KURSY KORESPONDENCYJNE GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ROK I 1931 r. ZESZYT 25.



TREŚĆ NUMERU: PRAWO W PRZYSTOSOWANIU DO ŻYCIA — MAGISTER PRAW *ANDRZEJ NAWROCKI*. HIGJENA ŻYCIA CODZIENNEGO — MAGISTER DIETETYKI *MARJA MORZKOWSKA*. TOWAROZNAWSTWO PRAKTYCZNE — *PANI ELŻBIETA*. NAPOJE GORĄCE I ZIMNE — *WANDA DOBRZAŃSKA*. OGRÓDKI — OGRODNIK ARCHITEKT *STANISŁAW SCHOENFELD*. HODOWLA WARZYW — *ZOFJA WRÓBLEWSKA*. ROZWIĄZANIE ZADANIA Nr. 12.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałem. Prawo przedruku zastrzeżone.



KURSY KORESPONDENCYJNE GOSPODARSTWA DOMOWEGO

PRZY TOW. WYD. „BLUSZCZ"

ROK I ZESZYT 25 1931 r.

REDAKCJA I ADMINISTRACJA WARSZAWA, PLAC ZAMKOWY 9.
SEKRETARJAT REDAKCJI CZYNNY CODZIENNIE, OPRÓCZ NIEDZIEL I ŚWIĄT, OD G. 11-ej DO 1-EJ. TEL. 239-40

WYCHODZI 1-GO I 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA



GRUPA III. WYKŁAD 17.

PRAWO W PRZYSTOSOWANIU DO ŻYCIA

Magister praw ANDRZEJ NAWROCKI.

Kasa Chorych (c. d.)

Prawo do świadczeń powstaje: dla osób podlegających obowiązkowi ubezpieczenia a zatrudnionych stale — z chwilą rozpoczęcia pracy, będącej podstawą członkostwa; dla osób zatrudnionych niestale, oraz dla ubezpieczonych dobrowolnie — niewcześniej jak po 4, a niepóźniej jak po 6 tygodniach od przystąpienia do Kasy Chorych. O ile niestale zatrudniony przestał być członkiem Kasy niedawniej jak przed upływem 26 tygodni, wówczas nowe członkostwo uważa się za dalszy ciąg poprzedniego. Ubezpieczony dobrowolnie nie ma prawa do świadczeń z tytułu choroby, podczas trwania której do Kasy przystąpił.

Prawo do świadczeń nie *gaśnie* z chwilą utraty członkostwa Kasy Chorych, lecz trwa od niego dłużej. Osoba, która rozchoruje się przed upływem 13 tygodni od wystąpienia z Kasy, ma prawo do pomocy lekarskiej (niedłużej jak przez 26 tygodni) i do pomocy położniczej. Takie same prawa mają członkowie rodziny tej osoby, jednak pomoc lekarska nie może trwać w tym wypadku dłużej jak przez 13 tygodni. Gdyby wypadek choroby nastąpił przed upływem 4 tygodni od wystąpienia z Kasy, ubezpieczenie chorego trwało bądź przez ostatnie 6 tygodni przed utratą członkostwa, bądź też przez przeciąg 26 tygodni w ciągu ostatnich 12 miesięcy, chory będzie miał prawo do pełnych świadczeń.

Ubezpieczony, który rozchorował się poza swoim okrągiem Kasy Chorych, korzysta ze świadczeń Kasy miejsca pobytu, która udziela mu ich na rachunek Kasy macierzystej.

Kasa Chorych może ubezpieczonego *pozbawić świadczeń:*

1. Jeżeli po zachorowaniu udał się bez zgody zarządu Kasy zagranicę — na cały czas przebywania zagranicą.

2. Jeżeli po zachorowaniu został uwięziony — na cały czas pobytu w więzieniu (nie dotyczy to zasiłku pogrzebowego i pomocy dla rodziny).

3. Jeżeli zarząd Kasy postanowił umieścić chorego w szpitalu, a chory się do tego zarządzenia nie zastosował (oczywiście dotyczy to tylko tych wypadków, w których można chorego umieścić w szpitalu bez jego zgody).

W razie stwierdzenia, że ubezpieczony jest *nalogowym pijakiem,* zarząd Kasy ma prawo wypłacać zaiłki pieniężne wprost na ręce osób przez ubezpieczonego utrzymywanych.

Potrącać z zasiłków wolno jedynie zalegle

składki, które winien był wnieść sam ubezpieczony, kary pieniężne i niewłaściwie pobrane świadczenia przyczem potrącenia nie mogą przekroczyć połowy wypłacanego każdorazowo zasiłku.

Roszczenia członków wobec Kasy Chorych *przedawniają* się z upływem 6 miesięcy od dnia ich powstania.

Członkowie Kasy mają prawo *wyboru lekarza* z pośród lekarzy, należących do danej Kasy Chorych, jednak zmiana lekarza podczas trwania choroby możliwa jest tylko za zgodą Zarządu Kasy, a prośba taka winna być umotywowana. Kasa Chorych zwraca koszta leczenia i lekarstw, zapisanych przez lekarza niekasowego, tylko w wypadkach, gdy zwrócono się do niego wskutek nagłej potrzeby, a zwłoka groziła niebezpieczeństwem. Kasa może żądać, by chory poddał się ponownemu zbadaniu przez lekarza kasowego.

Ubezpieczenie pracowników umysłowych.

Obowiązkowi ubezpieczenia zgodnie z przepisami obowiązującemi od dnia 1 stycznia 1928 r. *podlegają* wszyscy (z nielicznemi wyjątkami) pracownicy umysłowi, którzy ukończyli lat 16, a nie przekroczyli w chwili objęcia zatrudnienia lat 60.

Na własne żądanie *mogą być zwolnieni* od obowiązku ubezpieczenia: studenci, aplikanci adwokaccy, kandydaci notarjalni, lekarze, weterynarze, kandydaci inżynierscy, duchowni, oraz członkowie bliższej rodziny pracodawcy.

Obowiązek ubezpieczenia *trwa* od pierwszego dnia miesiąca kalendarzowego, w którym pracownik objął zajęcie, do końca miesiąca kalendarzowego, w którym charakter pracownika umysłowego stracił.

Osoba, która w sposób powyższy zwolniona została od opłacania składek, może opłacanie ich kontynuować *dobrowolnie*,, jeżeli w chwili utraty charakteru pracownika umysłowego, ma za sobą przynajmniej 4 miesiące składkowe. Wysokość składki dobrowolnej zostaje ustalona w każdym wypadku zosobna, lecz kwota, od której składka ma być wymierzana, nie może być niższa od kwoty ostatnio pobieranego wynagrodzenia. Zakład Ubezpieczeń Pracowników Umysłowych może także ubezpieczać (prócz ubezpieczenia na wypadek braku pracy) osoby, które wogóle obowiązkowi temu nie podlegały, a to według zasad znajdujących się w statucie zakładu.

Składki ubezpieczeniowe płaci się za każdy miesiąc kalendarzowy zdołu. Zapłata powinna nastąpić wciągu pierwszych 10 dni miesiąca następnego, przyczem w tym samym czasie pracodawca winien zawiadomić Zakład Ubezpieczeń o zmianach zaszłych w składzie personelu, lub w wymiarze składek. Obecnie składki wynoszą 10% od miesięcznego wynagrodzenia (2% na wypadek bezrobocia i 8% jako ubezpieczenie emerytalne), jednakże co 5 lat wysokość ich może ulegać zmianie, z tem zastrzeżeniem, że nie mogą przekroczyć 13% (3% + 10%) miesięcznej pensji. Ciężar ubezpieczenia rozłożony został na pracowników i pracodawców, a udział w nim jednych i drugich zależy od wysokości pobieranego przez pracownika wynagrodzenia; jeżeli pracownik otrzymuje płacę nieprzekraczającą 60 zł. miesięcznie — całą składkę uiszcza pracodawca; przy wynagrodzeniu 60 — 400 zł. — pracownik płaci $^2/_5$ a pracodawca $^3/_5$ składki; przy wynagrodzeniu 400 — 800 zł. pracownik i pracodawca płacą składkę po pół; wreszcie. jeżeli wynagrodzenie przekracza 800 zł. miesięcznie, pracownik płaci $^3/_5$ a pracodawca $^2/_5$ składki. Składkę wymierza się od t. zw. płacy podstawowej, która zależna jest od zaliczenia do jednej z grup zarobkowych.

Wzamian za opłacane składki pracownik zostaje *ubezpieczony:*

1. na wypadek bezrobocia;
2. na wypadek niezdolności do pracy;
3. na starość;
4. na wypadek śmierci.

W związku z tem ubezpieczeniem Zakład Ubezpieczeń Pracowników Umysłowych wypłaca ubezpieczonym świadczenia dwóch rodzai: świadczenia na wypadek braku pracy i świadczenia emerytalne.

Ubezpieczony ma prawo do świadczeń na wypadek braku pracy, jeżeli: był ubezpieczony conajmniej przez 6 miesięcy wciągu ostatniego roku, licząc wstecz od dnia utraty zajęcia; jest zdolny do pracy; pozostaje bez pracy z powodu niemożności znalezienia odpowiedniego zajęcia. Do świadczeń tego rodzaju nie będzie miał jednak prawa ten, kto pozostaje bez zajęcia ponieważ usamodzielnił się gospodarczo, jak również kobieta, która opuściła zajęcie w związku z zamążpójściem. Do świadczeń na wypadek braku pracy należą: zasiłek bezrobotnych, opłata składek Kasy Chorych za bezrobotnego, oraz zapomoga na podróż.

Podstawę wymiaru *zasiłku dla bezrobotnych* stanowi przeciętne wynagrodzenie pracownika pobierane wciągu ostatnich 12 miesięcy jego pracy (jeżeli praca trwała krócej, bierze się przeciętną ze wszystkich przepracowanych miesięcy). Zasiłek dla bezrobotnych składa się z zasiłku zasadniczego i zasiłku rodzinnego.

Zasiłek zasadniczy wynosi dla samotnych 30 proc., a dla utrzymujących rodzinę 40 proc. podstawy wymiaru.

Zasiłek rodzinny wynosi 10 proc. zasiłku zasadniczego za każdego niezarobkującego, a pozostającego na utrzymaniu ubezpieczonego, członka

rodziny i nie może zasiłku zasadniczego przewyższać.

Zasiłek dla pozbawionego pracy nie może wynosić mniej jak 30 zł. miesięcznie, względnie mniej niż ostatnio pobierane wynagrodzenie, o ile było od tej kwoty niższe. Pobieranie zasiłku nie może trwać dłużej jak przez 6 miesięcy.

Opłata składek Kasy Chorych za bezrobotnego ma na celu zapewnienie mu nadal pomocy z jej strony.

Zapomogę na podróż otrzymuje taki bezrobotny, który dostał zajęcie poza miejscem poprzedniego zatrudnienia, lub poza miejscem zamieszkania. Zapomoga polega na zwrocie udowodnionych kosztów przejazdu według najniższej taryfy.

W niektórych wypadkach świadczenia z powodu braku pracy mogą ulec *czasowemu wstrzymaniu* i tak np., jeżeli ubezpieczony stracił zajęcie z własnej winy, lub ustąpił dobrowolnie bez uzasadnionej przyczyny — świadczenia zostają wstrzymane na 3 miesiące; na ten sam przeciąg czasu zostają wstrzymane świadczenia, jeżeli ubezpieczony nie przyjął odpowiedniego zajęcia i t. p.

Do *świadczeń emerytalnych* należą: renta inwalidzka, renta starcza, pomoc lecznicza. renta wdowia, renta sieroca i jednorazowa odprawa. Warunkiem nabycia prawa do tego rodzaju świadczeń (z wyjątkiem odprawy) jest ubezpieczenie przez okres conajmniej 60 miesięcy.

Prawo do *renty inwalidzkiej* ma ubezpieczony niezdolny do pracy — niezależnie od wieku. Renta inwalidzka składa się z kwoty zasadniczej i wzrostu renty. Kwota zasadnicza wynosi 40 proc. podstawy wymiaru, a wzrost rozpoczyna się po przebyciu 120 miesięcy ubezpieczenia i wynosi $^1/_6$% podstawy wymiaru za każdy dalszy miesiąc ubezpieczenia, tak, po 480 miesiącach wzrost dochodzi do wysokości 60 proc. wymiaru. Żeby obliczanie renty inwalidzkiej uczynić łatwiej zrozumiałem, zilustruję omówioną wyżej zasadę dwoma przykładami:

I. Podstawa wymiaru — 300 zł., ubezpieczenie trwało 240 miesięcy; gdyby ubezpieczenie trwało 120 miesięcy (lub mniej) renta wynosiłaby 40 proc. to jest 120 zł. miesięcznie; ponieważ za każdy miesiąc ponad 120 renta zwiększa się o $^1/_6$%, a więc o 5 0gr., ubezpieczony otrzyma 120 zł. (kwota zasadnicza) plus 60 zł. wzrostu (0.50 zł. $\times$ 120) czyli razem 180 zł.

II. Podstawa wymiaru 600 zł., czas ubezpieczenia 480 miesięcy; kwota zasadnicza renty wyniesie 240 zł. a wzrost za 360 miesięcy — 360 zł., a więc renta osiągnie w tym wypadku wysokość podstawy wymiaru t. j. 600 zł.

Jeżeli osoba otrzymująca rentę inwalidzką potrzebuje stałej opieki i pomocy innych osób, otrzymuje dodatek równy różnicy pomiędzy podstawą wymiaru a rentą otrzymywaną (w przykładzie I dodatek ten będzie równy 120 zł. a w II równy 0). Prócz tego istnieje jeszcze inny rodzaj dodatku do renty inwalidzkiej: jest nim dodatek w wysokości $^1/_{10}$ kwoty zasadniczej wypłacany na każde dziecko, które nie ukończyło 18-go roku życia, albo wiek ten przekroczyło, ale jest niezdolne do pracy skutkiem ułomności fizycznej lub umysłowej.

Renta inwalidzka nie może w żadnym razie wynosić mniej jak 30 złotych miesięcznie.

Prawo do *renty starczej* przysługuje:

a) mężczyźnie — po ukończeniu 65 lat życia, lub po osiągnięciu 480 miesięcy ubezpieczeniowych i ukończeniu przynajmniej 60 lat życia;

b) kobiecie — po ukończeniu 65 lat życia, lub po osiągnięciu 420 miesięcy ubezpieczeniowych i ukończeniu przynajmniej 55 lat życia.

Prawo do renty starczej jest niezależne od okoliczności czy ubezpieczony jest zdolny do wykonywania zawodu czy też nie. Wysokość jej wynosi tyle co renty inwalidzkiej, przyczem istnieją analogiczne dodatki na opiekę i na dzieci.

Pomoc leczniczą otrzymuje na koszt Zakładu Ubezp. Pracowników Umysłowych osoba, która po wyczerpaniu okresu zasiłkowego w Kasie Chorych choruje nadal. Zakres pomocy leczniczej udzielanej przez Zakład Ubezpieczeń jest identyczny z zakresem pomocy Kasy Chorych.

Prawo do *renty wdowiej* ma wdowa po ubezpieczonym, któremu, w chwili śmierci należała się renta inwalidzka lub starcza. Prawo do renty wdowiej nie istnieje jednak, jeżeli:

a) śmierć małżonka nastąpiła przed upływem 6 miesięcy od zawarcia małżeństwa (z wyjątkiem wypadku, gdy śmierć nastąpiła skutkiem przyczyn, które zaistniały dopiero po zawarciu małżeństwa;

b) małżeństwo zawarte zostało po ukończeniu przez ubezpieczonego 55 lat, albo w czasie gdy pobierał już rentę inwalidzką lub starczą;

c) śmierć nastąpiła podczas rozwodu lub separacji zawinionych przez żonę.

Podobnie jak wdowa, prawo do renty posiada także wdowiec, jeżeli jest niezdolny do wykonywania zawodu i nie posiada środków utrzymania, a dotychczas na utrzymanie rodziny łożyła jego zmarła żona.

Prawo do renty wdowiej (wdowca) gaśnie z chwilą zawarcia ponownego małżeństwa, o ile wdowa zażąda jednorazowej odprawy w wysokości renty trzyletniej; w przeciwnym razie wdowa zatrzymuje prawo do dalszego pobierania renty na wypadek powtórnego wdowieństwa.

Renta wdowia wynosi $^3/_5$ renty, do której miała prawo osoba zmarła.

HIGJENA ŻYCIA CODZIENNEGO

Magister dietetyki MARJA MORZKOWSKA.

Główne funkcje odżywiania. Higjena trawienia, wchłaniania.

Dobre trawienie nie polega jedynie na połykaniu właściwej ilości gramów różnorodnych pokarmów. Aby osiągnąć jaknajlepsze rezultaty z odżywiania, należy zwrócić baczną uwagę na to, aby pożywienie było przedewszystkiem racjonalnie przyrządzone i estetycznie podane. Pożywienie tylko wtedy idzie na pożytek, jeśli się je spożywa ze smakiem i w odpowiedniej atmosferze.

Dobre trawienie w żołądku zależy naogół od dobrych przyzwyczajeń jedzeniowych od dzieciństwa, higjenicznego trybu życia, ruchu na świeżem powietrzu. Złe trawienie w żołądku bardzo szybko wywiera wpływ na działalność jelit cienkich. Wszelkie zdenerwowanie, złość, strach i t. p. zatrzymuje procesy trawienia. Zarówno jak trawienie w żołądku wpływa na trawienie w jelitach cienkich, tak i trawienie w jamie ustnej ma doniosłą rolę w dalszych procesach trawienia. *Pierwszym obowiązkiem jamy ustnej* jest rozdrobnić pokarm, zmiękczyć go, uczynić śliskim i łatwym do przejścia do żołądka. Płynne pokarmy uwalniają jamę ustną od tego obowiązku i dlatego to należy je wybierać głównie wtedy, gdy pacjent ma niedostateczną ilość zębów, lub też gdy wogóle żucie nie może być dobrze uskutecznione. Posiekanie lub roztarcie staranne pokarmu jest zresztą zupełnie wystarczające, a więc skrobanie befsztyka, przefasowanie warzyw, przecieranie jaj na twardo ugotowanych przez sito lub maszynkę i t. p. Z drugiej strony jednak, gdy żucie jets możliwe, podobne rozdrobnienie może być osiągnięte przez dawanie pokarmów, *które trzeba żuć, aby je połknąć,* a więc grzanki, jędrne twarde warzywa, jabłka, kruche ciastka, sucharki, które łatwo kruszą się na małe kawałki, są nietylko rozmiękczone, ale nawet częściowo rozpuszczone przez ślinę (dekstryna ze skrobi w grzankach rozpuszcza się).

Ślina ma własność chemicznego oddziaływania na węglowodany w pokarmach. Im więcej ma dany pokarm węglowodanów, tem dłużej należy poddawać go działaniu śliny. Im jest twardszy, tem jest więcej prawdopodobieństwa, że pozostawać będzie dłużej w jamie ustnej. Dlatego to pokarmy bogate w węglowodany, jako to mączne potrawy, chleb, grzanki, kluski należy jeść b. wolno i lepiej na początku posiłku. Żucie staranne i dokładne jest nietylko ważne dla dobrego trawienia węglowodanów, ale ma również doniosły wpływ na *trawienie w żołądku i jelitach cienkich.* Im więcej pokarm zostaje przeżuty, tem więcej wydzieli się śliny, tem więcej też wydzieli się soku żołądkowego.

Żołądek jest wielkim magazynem, do którego przybywa rozdrobnione pożywienie w postaci papki z jamy ustnej. Sok żołądkowy przenika papkę pokarmową bardzo powoli. Trawienie pokarmów mącznych, a właściwie węglowodanów w nich zawartych, zaczęte w jamie ustnej. kontynuuje się przez czas jakiś w żołądku o ile pokarm był starannie przeżuty, aż kwas żołądkowy przeniknie do niego i zatrzyma działanie śliny (ptialiny).

Wydzielanie się soków żołądkowych zależy od wielu czynników:

1. Regularność posiłków — przyzwyczajenie do pobierania pokarmów o jednej porze zaoszczędza pracy żołądkowi i daje gwarancję utrzymania zdrowia.

2. Staranne żucie było powyżej wspomniane jako czynnik ułatwiający wprowadzenie żołądka w stan gotowości do przyjęcia posiłku.

3. Wygląd estetyczny podanego pożywienia, przyjemny zapach i smak nietylko powodują, że „ślinka idzie do ust", ale też powodują wydzielanie się soków w żołądku niezbędnych do prawidłowego trawienia.

4. Najlepszy sposób pobudzenia wydzielania się soków trawiennych, to przyjęcie za zasadę, aby jeść z apetytem. Warunki higjeniczne życia należy tak unormować, aby zawsze móc z apetytem zasiadać do stołu. Spacer, a po nim krótki odpoczynek w pozycji leżącej, wzięcie prysznicu lub kąpieli i przebranie się po przyjściu z zajęcia przed jedzeniem, spanie przy otwartem oknie latem i zimą i najmniej 2 godzinne przebywanie codzień na świeżem powietrzu — oto warunki dobrego apetytu.

5. Ogólny stan nerwowy bardzo szybko odbija się na żołądku. Stan podniecenia nerwowego, zmartwienia, zmęczenia, zziębnięcie, sprawiają zaburzenia w systemie trawiennym. Jeżeli pożywienie musi być pobierane w takich niekorzystnych okolicznościach, trzeba je podawać w postaci *ciepłych płynów,* a więc zupy posilnej, kakao z żółtkiem, świeżo przegotowanego mleka. Następnym rodzajem pożywienia mogą być suche pokarmy, a więc grzanki, kruche ciastka, jędrne twardawe warzywa, świeże owoce, które muszą być starannie zwilżone i zmiękczone już w jamie ustnej i dostają się do żołądka w postaci papki, łatwo mieszającej

się z sokami żołądkowemi. Skoncentrowane pożywienie wszelkiego rodzaju łatwo wywołuje podrażnienie we wrażliwym żołądku i powoduje niestrawność. Do takich pokarmów należą przedewszystkiem sery, słodycze, orzechy i zbyt kwaskowe owoce. Pokarmów tych można używać tylko w różnych połączeniach z pokarmami o mdłym smaku np. chleb, makaron, kluseczki z serem; słodycze jedynie pod koniec posiłku.

Proces trawienia jest również b. zależny od stosunku węglowodanów, tłuszczu i białka, wchodzących w skład pożywienia.

Woda przechodzi przez żołądek b. szybko. Węglowodany przechodzą szybciej, niż białka, a białka szybciej niż tłuszcze. Mieszanina białka i węglowodanów trawi się prędzej niż białka same, ale wolniej niż same węglowodany. Mieszanina tłuszczu i białka trawi się jednak znacznie wolniej niż każdy z tych składników oddzielnie. Zdrowy żołądek, otrzymując pożywienie o małej zawartości tłuszczu, może odczuwać dość szybko głód po posiłku i taki może trawić wszystko obficie „okraszone“, a nawet takie potrawy jak bigos, kołduny, baranina, podczos, kiełbasa z kapustą, szczególnie jeśli właściciel tego zdrowego żołądka przebywa dużo na świeżem powietrzu i jest w ruchu. Z drugiej strony jednak wiele ludzi czuje ociężałość po tego rodzaju potrawach, zwłaszcza pracujący umysłowo, prowadzący życie siedzące, nie mówiąc już o rekonwalescentach i chorych — ci powinni unikać potraw zbyt tłustych, opóźniających procesy trawienne.

Tłuszcz w postaci świeżego masła podawać najlepiej w chwili spożywania posiłku (warzyw, przypiekanego befsztyka, grzanki), kładąc na wierzchu potrawy. Śmietankę, śmietanę podawać lepiej do stołu, niż gotować w potrawie (zupy).

Zarówno dla dzieci jak dorosłych posiłek powinien być przyjemnością, chwilą odpoczynku, obcowania ze sobą najbliższych osób w atmosferze spokoju i pogody.

Woda przy jedzeniu. Ostatnie doświadczenia naukowe wykazały, że popijanie wody przy jedzeniu nie jest szkodliwe dla trawienia, chyba że popija się poszczególne kęsy, skracając przez to czas przebywania ich w jamie ustnej i działania śliny, lub że pije się wodę zbyt zimną np. z lodem i w dużej ilości np. 2, 3 szklanek na raz, ochładzając tym sposobem żołądek i opóźniając dojście i działanie soków trawiennych.

Odpoczynek przed i po jedzeniu. Doświadczenia nad wydzielaniem się soku żołądkowego wykazały, że wypoczynek przed jedzeniem zarówno pobudza aktywność żołądka jak i wypoczynek po jedzeniu. Bezpośrednio po fizycznym ruchu lub pracy nie należy zabierać się do jedzenia, ale poświęcić choćby 15 minut na zupełny wypoczynek i pozwolić na odpływ krwi od muskułów do mięśni żołądka i odwrotnie po większym posiłku należy poleżeć lub posiedzieć w spokoju, aby dostarczyć krwi do żołądka i nie zabierać się do żadnej pracy, któraby wymagała przypływu krwi do innych części organizmu.

GRUPA IX. WYKŁAD 11.

TOWAROZNAWSTWO PRAKTYCZNE

PANI ELŻBIETA.

Jaja. Produkty mączne.

Jaja stanowiące jeden z najważniejszych artykułów spożywczych, muszą być specjalnie umiejętnie nabywane i przechowywane. Przedewszystkiem więc mamy w dużych miastach jaja zbyt małe, nie dające wcale pojęcia o normalnych rozmiarach jaj kurzych, rozmiarach wymaganych przez rynek zagraniczny. I winę tego ponoszą właśnie wymagania tych zagranicznych rynków! Eksporterzy nasi otrzymują pozwolenia na wywóz jaj, a wzamian zobowiązują się do zaopatrzenia dużych rynków handlowych w określone ilości sztuk jaj, po pewnych, ustalonych cenach. Zmuszeni do wykonania zobowiązań, dają miastom najdrobniejszy towar, zupełnie niezdatny do eksportu. Należy położyć koniec takiemu stanowi rzeczy bądź przez sprzedawanie jaj na wagę, bądź też przez określenie pewnego minimum wagi każdej sztuki, zaliczając wszystkie jaja mające wagę poniżej tego minimum do braków, z konieczności bardzo tanich.

W handlu spotykamy jaja świeżo zniesione, tak zwane „z pod kury“, które powinny być opatrzone stemplem z datą zniesienia. Jaja skrzynkowe, przywożone z dalszych okolic, opakowane w skrzynie po 1440 sztuk, w taki sam sposób jak te, które idą na eksport, powinny też dawać pewną gwarancję świeżości. Jaja konserwowane — przeważnie wapnowane, pochodzące z miesięcy największej nieśności kur — no i jaja dostarczane bez żadnej kontroli przez okoliczne włościanki.

Jaja stemplowane, z konieczności znacznie od innych droższe, byłyby jedyne wskazane do picia na surowo, odżywiania drobnych dzieci i ciężko

chorych — gdybyśmy mogli być pewni, że data stempelka kauczukowego jest nałożona przez producenta, a nie przez sklep sprzedający. Wchodzi tu więc w grę zaufanie do firmy, w której kupujemy.

Jaja skrzynkowe najbardziej rozpowszechnione są zwykle niezłe, o ile nie stały gdzieś w wilgotnym składzie, gdyż wilgoć jest gorszym wrogiem świeżości jaj niż największy upał.

Jaja wapnowane, natychmiast po wyjęciu ich z wapna, w niczem prawie nie różnią się od świeżych, chyba tem, że przeżarta przez wapno skorupka, nie pozwala ich gotować na miękko ani na twardo. Do wszelkiego smażenia, do potraw, do ciast nadają się doskonale, nawet białka z nich dają się wybornie ubijać na pianę, jednak, niestety, tylko dni kilka, poczem białko rzednie, a jajko nabiera swoistego posmaku.

Najlepszem może źródłem kupna jaj świeżych i dużych byłyby koszyki gospodyń podmiejskich, gdyby nie to, że nasze wiejskie gospodynie nieraz skupują tygodniami towar, lub jeszcze częściej nabywają skrzynię jaj przywozowych i rozkładają je w swoje koszyki.

Ażeby móc się skutecznie bronić przeciw wszystkim tym zafałszowaniom, każda gospodyni musi się nauczyć rozpoznawać świeże jaja.

Najpewniejszym sposobem jest pławienie ich w wodzie. Jajko świeże idzie na dno i leży na niem zupełnie równo. Jajko unoszące się jedną stroną, ma już trochę próżni pod skorupką, jest jednak świeże. Jajko, które wypływa na powierzchnię wody, może nie być zepsute, czyli zgniłe, jednak już świeże nie jest i kupować go nie należy. Sposób ten jednak nadaje się tylko do prób domowych, na rynku musimy używać innych sposobów. Dobrym jest prześwietlanie. Otaczamy jajko pierwszym i wskazującym palcami obu rąk i patrzymy pod światło. Jajko świeże jest zupełnie przezroczyste, a raczej ma równy wygląd wnętrza, wszelkie ciemne punkty i przestrzenie dowodzą początków zepsucia w jajku, spowodowanych najczęściej leżeniem w wilgotnym składzie. Na skorupce formuje się ciemny punkcik, do którego powoli przyrastają najbliższe części białka i jajko staje się stęchłe. Przy pewnej wprawie można odróżnić jaja świeże, biorąc każde kolejno w ręce. Są one ciężkie w stosunku do swoich rozmiarów. Jaja wapnowane mają delikatniejszą, jakby zmatowaną skorupkę, jaja zgniłe, są przedewszystkiem bardzo lekkie, pozatem mają skorupkę, jakby tłuszczem wysmarowaną.

Twierdzenie, jakoby jaja o ciemnych skorupkach były smaczniejsze od jaj czysto białych, jest niczem nieumotywowanym przesądem. Natomiast pewnikiem jest że kolor upierzenia kury ma wpływ na skorupę jaj i że czarne kury najciemniejsze jajka znoszą. Żółtka z jaj ciemno - zabarwionych są również ciemniejsze, więc korzystne przy użyciu do ciast, którym kolor żółty nadać mają. Zresztą każde żółtko, chociażby najjaśniejsze, zciemnieje i ślicznie zabarwi ciasto, jeśli je na parę godzin przed użyciem posolimy.

Nakoniec, jeśli chodzi o przechowywanie jaj, to, w miastach, nigdy się ono nie opłaci, i to nietylko dlatego, że w handlu zawsze mamy jaja, lecz i dlatego, że do konserwowania nadają się li tylko jaja najświeższe, najlepiej w dobę a najwyżej dwie po zniesieniu, gdyż tylko takie dają zupełną gwarancję trwałości.

Nie polecam bezwzględnie konserwowania w popiele, który jajka wysusza.

Wapnowanie jest dobre tylko w takim razie, jeśli w ciągu paru dni raz napoczęte naczynie z jajkami zużyjemy.

Dosyć kłopotliwym, lecz dobrym sposobem, jest pokrywanie jaj cieniuchną powłoką wazeliny, która chroni przed usychaniem i przed wpływami zewnętrznemi. Wykonywa się ono przez dokładne potarcie powierzchni jajka rękami posmarowanemi cieniuchno wazeliną.

Bodaj że najlepszym sposobem jest konserwowanie w szkle wodnem, w stosunku pięciu do sześciu części przegotowanej wody zimnej na jedną część szkła wodnego. Jaja można wybierać z naczynia w miarę potrzeby aż do zupełnego ich wyczerpania.

Produkty mączne.

W kuchni używamy przeważnie mąki pszennej i to prawie li tylko pytlowanej, czyli pozbawionej otrąb. Na chleb razowy i pytlowy idzie mąka żytnia, na pierwszy, jak sama nazwa głosi raz mielona, na drugi pytlowana. Na chleb tak zwany kuracyjny, nałęczowski, zakopiański i t. p. do mąki żytniej dodaje się w pewnym stosunku mąki pszennej co nadaje białość tym gatunkom pieczywa.

Mąka żytnia razowa używa się w kuchni do oblepiania szynki pieczonej i zasmarowywania brzegów garnka przy niektórych potrawach (zrazach i t. p.), przy których duszeniu chodzi o zachowanie całego aromatu dania. Mąkę pytlową kwasimy na żurek, lub robimy z niej szare zaciereczki.

Mąka pszenna jest w codziennem użyciu nietylko na ciasto, lecz i jako zaprawa do zup i sosów, jako materjał do panjerowania mięsiw, ryby i t. p.

Gatunki mąki pszennej (razowej się używa tylko na tak zwany chleb Grahama lub ciemne racuszki), poznaje się po numeracji na workach. Zaczyna się ta numeracja od 0 i idzie do 0000, co oznacza najwyższy stopień rozdrobienia i oczyszczenia. Najlepszą jednak nawet mąkę przed użyciem należy przesiać przez sitko, a przekonamy się jak często znajdują się w niej różne niepotrzebne przed-

mioty, już nie mówiąc o molach mącznych, ich larwach i gąsienicach, tak bardzo zapasy wszelkich mąk i kasz napastujących. Dobra mąka powinna być sucha, sypka, drobno ziarnista, nie skawalona i nie stęchła, co rozpoznajemy po jej zapachu: kolor powinna mieć lekko-kremowy.

Mąka hreczana używana na kluski, racuchy i bliny, ma kolor lekko-szary, czem jest lepsza, tem ten kolor bliżej do białego powinien być zbliżony. Przy kupnie uważać na zapach, jak wszelkie produkty z gryki, łatwo w leżeniu tęchnie.

Mąka kartoflana jest właściwie krochmalem z kartofli. Dobra powinna być biała, sucha, nie skawalona. Przechowywać się daje całymi latami, byle w miejscu suchem.

Mąka kartoflana jest używana przy robocie ciast i legumin. Daje się z wielką korzyścią zastąpić przez mąkę ryżową, wszędzie na Południu Europy używaną, u nas w handlu zupełnie nie spotykaną. Do bardzo delikatnych ciast i legumin a głównie do pieczenia herbatników wyborna jest mąkapuder kukurydzowa, do niedawna tylko zagranicą, obecnie już i w kraju pod nazwą Lubominy wyrabiana. Pozatem miewamy do czynienia z mąką jęczmienną używaną na Kresach Wschodnich na tak zwany przywarek — czyli kluski i kasza i z mąką owsianą również na Kresach Wschodnich na gęsty żur-kisiel mieloną. Poza tem mąką owsianą karmimy duże psy podwórzowe.

Z kasz jęczmiennych znamy: kaszę perłową, wyrabianą w trzech gatunkach, różniących się tylko rozmiarem ziarna: pęczak, czyli właściwie ziarno całe, tylko z cienkiej łupinki oczyszczone i kaszę łamaną paru grubości, zwaną zwykle orkiszową, co nie jest zgodne z rzeczywistością, gdyż kasza orkiszowa się wyrabia z jarej, letniej pszenicy. Wszystkie te kasze powinny być suche, czyste, nieskawalone i bez stęchłego zapachu.

Nadzwyczaj łatwo stęchliznie podlegają kasze hreczane, tatarczane. Należy na to zwracać uwagę przy kupnie i przechowywać w suchem miejscu, przy większych zapasach często przesuszając i przesypując.

Znamy grubą kaszę obwarzaną, nie rozgotowującą się i ładnie czerwoną, także kaszę całkową, robioną na surowo, kaszę łamaną i różnego rozmiaru kaszki krakowskie, z których najdrobniejsza nosi nazwę maczka i stanowi wyborny materjał na leguminy. Z pszenicy się robi kaszkę mannę, lub kaszkę drobną zwaną. Czem bujniejsze są ziarna manny i czem bardziej kremowy jej kolor, tem z lepszym gatunkiem mamy do czynienia.

Dobra kasza jaglana powinna być czysto-żółta i nie mieć pustych łupinek — kasza szarawa jest nieświeża. Należy też zwracać uwagę na zapach, jagły stęchłe są nic nie warte.

Płatki owsiane prawie zupełnie zastąpiły dawną owsianą kaszę łamaną. Płatki owsiane krajowe w niczem nie ustępują zagranicznym. Stojąc długo gorzknieją, to też nie należy robić ich większego zapasu i kupować tylko w dużych sklepach, gdzie nie stoją zbyt długo. Ryż czem jest w lepszym gatunku tem wydajniejszy w gotowaniu. Na leguminy używamy zwykle długiego, o wąskich, ładnie polerowanych ziarnkach ryżu karolińskiego, lub płaskiego, szerokoziarnistego, lecz równie ładnie polerowanego ryżu Valencia. Od czasu, jak mamy w Gdyni własną łuszczarnię ryżu, wszelkie poszukiwania lepszych, z zagranicy sprowadzanych gatunków ryżu, jest właściwie zbyteczne — surowiec zawsze jest pochodzenia zagranicznego, a łuszczarnia pracuje polskim kapitałem i daje zarobek polskim robotnikom. Nie należy kupować ryżu połamanego, zakurzonego, z dużą ilością mączki pomiędzy ziarnkami, wszystko to dowodzi najgorszego gatunku towaru.

Mimo wszelkie starania pod względem fabrykacji makaronu nie możemy dorównać włochom. Chcąc mieć prawdziwie smaczny makaron, najlepiej robić go w domu na czystych jajach z dodatkiem niedużej ilości wody. Kto jednak jest zmuszony kupować makaron gotowy, winien unikać makaronów szarawych, czysto białych. dając pierwszeństwo makaronom jasno-żółtym, o czystym przełomie i ładnie matowej powierzchni. Najlepiej będzie kupić niedużą ilość makaronu jakiej firmy, wypróbować go gotując. Jeśli będzie smaczny, nie kleisty, a głównie bez posmaku i zapachu kleju, którego u nas, niestety, przy fabrykacji zamiast jaj przeważnie używają, musimy nadal używać makaronu tej firmy. W przeciwnym razie zmienić firmę i próbować aż trafimy na dobry towar. W ogólności pomorskie fabryki cieszą się lepszą renomą.

Sago, przed wojną. w tak dużem użyciu. obecnie coraz rzadziej w domowej kuchni się spotyka. Mieliśmy dotąd sago krajowe, robione z mąki kartoflanej, o wartości pożywnej tej ostatniej. tylko smaku niezbyt wykwintnym. lub też sago francuskie (nieraz firm niemieckich) w puszkach kartonowych. bardzo kosztowne. Obecnie mamy w kraju fabrykę sago z prawdziwego manjoka (rdzenia palmy sagowej) sprowadzanego od polskich plantatorów w Kurytybie. Jest ono wyborne w smaku. bardzo wydajne w gotowaniu i powinno wejść do codziennych jadłospisów jako danie niekosztowne. łatwostrawne i prędkie do przyrządzenia. Odróżniamy dwa gatunki tej kaszy: sago. mniej lub więcej gruboziarniste używane na leguminy, farsze i t. p. i tapjokę drobnoziarnistą używaną do zasypywania zup i rosołów lub też do dokarmiania drobnych dzieci.

NAPOJE GORĄCE I ZIMNE

WANDA DOBRZAŃSKA.

Kawa.

Sposobów przyrządzania kawy jest niemal tyle ile osób *przyrządzających,* niewiele jednak z nich zaliczyć można do *udanych,* to też rzadko o dom, w którym kawa, odpowiadałaby zarówno aromatem, jak i temperaturą cechom *prawdziwie dobrej kawy.*

Dwa czołowe warunki otrzymania kawy odpowiadającego godnie pojęciu jakie prawdziwy amator ma o dobrej kawie są: gatunek ziarna i umiejętne upalenie; niemałą rolę gra też i przechowanie, jeżeli posiadamy w domu większy zapas kawy palonej. Dopełnieniem i to dopełnieniem *pierwszorzędnej wagi* jest umiejętność prawidłowego zaparzenia i podania kawy.

Najcenniejszym i najkosztowniejszym gatunkiem kawy używanej na *czarną* jest tak zwana „Mocca" pochodzi ona z Arabji i odznacza się wybitnie subtelnym, upajającym aromatem, którym nie mogą poszczycić się inne, nawet najprzedniejsze gatunki. Podstawą eksportu kawy jest Brazylja, jednakże gatunki tam hodowane nie dadzą zaliczyć się do najlepszych. Mocna, lecz nie odznaczająca się wybitnie silnym i trwałym aromatem. kawa brazylijska, ustępuje gatunkom kawy hodowanym w centralnej Ameryce.

Prócz Mocci, do najcenniejszych gatunków zaliczamy kawę Maragogype i Guatemala.

Prawdziwej Mocci spotyka się w handlu niewiele, bo tylko optymista wierzy, że wszystkie gatunki szumnem mianem *Mocci* ochrzczone można uważać za autentyczne, pomimo że od kilku lat wyszedł zakaz podciągania pod miano *Mocci* drobnoziarnistej kawy brazylijskiej, która w oczach laików doskonale imitowała królową rynków handlowych, przynosząc sprytnym hurtownikom i detalistom poważne zyski. Chcąc mieć prawdziwą *Moccę* trzeba nabywać ją w pierwszorzędnych firmach, cieszących się zasłużonem zaufaniem klienteli.

Mocca to ziarno odpowiednie jedynie do przyrządzania kawy czarnej. Kawa biała nie straci nic na smaku i aromacie jeżeli użyjemy gatunków tańszych odpowiednio dostosowanych do swego powołania. Doskonałe rezultaty osiąga się, używając umiejętnie zestawionych mieszanek specjalnie przyrządzanych przez wykwalifikowanych znawców.

Kupowanie kawy w sklepikach, a nawet sklepach kolonjalnych nie jest wskazane. Nietylko cena bywa zwykle wyższa niż w składach kawy, ale i gatunki, oraz świeżość kawy, która w pewien czas po upaleniu traci większą część swych cennych właściwości, pozostawiają wiele do życzenia. To też kawę powinno się nabywać tylko w pierwszorzędnych firmach trudniących się specjalnie handlem kawą i to w *niewielkich ilościach,* pamiętając o tem, że w dużych miastach można codziennie dostać kawę świeżo paloną.

Jeżeli robimy z konieczności większy zapas jednorazowo, nie przetrzymujmy ziarna w torebkach papierowych, które nie mają daru konserwowania aromatu, a tylko w puszkach porcelanowych, lub szklanych o hermetycznem przykryciu. Kawa przechowywana w puszkach blaszanych traci smak i aromat.

Prawdziwy znawca kawy, nie mogąc zaopatrywać się z powodu oddalenia od rynków handlowych w kawę świeżo paloną, a zatem wyposażoną w skoncentrowany aromat, obierze drogę pośrednią, a mianowicie zaopatrzy się w wyborowe ziarno surowe (niepalone) i palić go będzie partjami w domu.

Trzeba jednak zgłębić wszystkie arkana tej zawiłej sztuki, aby osiągnąć zadawalniające skutki.

Najnowsze przyrządy (młynki) do palenia kawy ułatwiają w wysokim stopniu proces samego palenia, który przedstawia się w sposób następujący:

Przed przystąpieniem do palenia kawy trzeba oczyścić ziarno zalewając je zimną wodą i płócząc kilkakrotnie. Gdy jest już zupełnie czyste odsączyć na durszlaku, wysypać w czyste płótno, związać rogi i potrząsać niem tak długo, aż poszczególne ziarna będą zupełnie suche.

Czyszczenie ziarn powinno być wykonane sprawnie i bardzo szybko, aby ziarna nie rozmiękły.

Natychmiast po wysuszeniu opłókanej kawy przystępujemy do palenia, napełniając młynek nie więcej, jak do połowy, gdyż w czasie palenia ziarna tracą na wadze zyskują jednak poważnie na objętości. Młynek z kawą stawiamy na równym, niezbyt ostrym ogniu i obracamy miarowo korbą przez 5 minut.

Po upływie tego czasu zdejmujemy z ognia i potrząsamy silnie młynkiem, aby porozdzielać ziarna stawiamy powtórnie na ogniu i znów obracamy korbą. Miarowy szmer, jaki zaczyna się po chwili wydobywać z młynka świadczy o tem, że ziarna zaczynają pękać i proces palenia zbliża się ku końcowi. Ten końcowy moment jest najważniejszy, a niedociągnięcie, lub przeciągnięcie stanowi

o ujemnym wyniku zabiegu. Więc przy akompaniamencie wyraźnego szmeru trzeba zdjąć młynek z ognia i zbadać kolor ziarn, aby zorjentować się w postępie palenia. Czynność badania, trzeba wykonać bardzo szybko i zręcznie, aby nie wystudzić rozgrzanego ziarna i nie przerwać procesu palenia.

Jeżeli zauważymy, że ziarna nabrały równomiernego niezbyt ciemnego brunatnego koloru, zdejmujemy aparat z ognia i potrząsamy nim tak długo dopóki kawa nie nabierze pięknego i właściwego zabarwienia. Gdyby przy pierwszej inspekcji kolor ziarn okazał się blady trzeba postawić jeszcze młynek na krótką chwilę na ogniu i postępować, jak wyżej.

Kawę upaloną wysypuje się jedną warstwą na arkusz grubego białego papieru umieszczonego w chłodnem, przewiewnem miejscu. Studzi się szybko, mieszając czystą, nieużywaną do *niczego innego łyżką* drewnianą. Powolne studzenie upalonego ziarna nie jest wskazane, grozi bowiem *przeciągnięciem.*

Dobrze upalona kawa powinna być koloru ciemno-brunatnego, jednak bez czarnego odcienia. Aromat prawidłowo upalonej kawy wydzielać się powinien dopiero przy mieleniu, ziarno nie naruszone nie posiada go prawie wcale.

Zsypuje się kawę upaloną do puszek dopiero po doskonałem wystudzeniu. Przechowywać w miejscach chłodnych i suchych.

Mielenie kawy. Od prawidłowego umielenia kawy zależy w wielkiej mierze wydajność, a zatem aromat i smak napoju.

Mamy kilka typów młynków do kawy, z których najidealniej miele tak zwany młynek turecki o bardzo czułym regulatorze. Młynek turecki daje się regulować tak różnorodnie, że możemy posiłkując się nim otrzymać ziarno od zaledwie przetrąconego, aż do sproszkowanego, odkręcając, lub przykręcając umieszczoną wewnątrz śrubę.

Stopień sproszkowania kawy przystosowujemy zwykle do naczyń jakiemi posiłkujemy się przy parzeniu, a właściwie do wielkości otworów w jakie zaopatrzone są sitka.

Wybierając maszynkę do kawy trzeba uważać aby sitka były gęste co pozwoli używać kawy bardzo drobno mielonej, najekonomiczniejszej i najsmaczniejszej w użyciu. Szczególnie jeżeli chcemy zaparzoną w maszynce kawę zużytkować powtórnie, gotując ją z dodaniem cykorji, wskazanem jest, możliwie najdrobniejsze zmielenie.

Przeciętne normy kawy są następujące:

Na kawę białą przyrządzaną z dodatkiem cykorji bierze się 5 gr. ziarna na jedną dużą filiżankę; kawa czarna zaparzana bez dodatku cykorji wymaga zdwojonych norm, a zatem 10 gr. na filiżankę wody.

Miłośnicy kawy niechętnie godzą się na domieszkę cykorji, jednakże kawa biała bezwzględnie zyskuje jeżeli, zaparzając ją, dodamy niewielką ilość wyborowej cykorji, która podnosi kolor nie wpływając bynajmniej ujemnie na smak. Trzeba tylko unikać niepewnych gatunków cykorji, które odznaczają się właściwością zepsucia smaku najlepszej kawy, nadania jej ckliwego, mdłego smaku i aromatu.

Do najlepszych bezwzględnie należy cykorja figowa, tak zwana karlsbadzka, lub prawdziwa czysta cykorja pochodząca z pierwszorzędnych wytwórni.

Kawa powinna być zmielona w chwili zaparzania. Nigdy na zapas, a za każdym razem tylko w ilości jaką zużyć mamy. Jeżeli przechowywanie kawy palonej w ziarnie wymaga starania i ostrożności, które mają na celu uchronienie jej przed utratą aromatu, cóż dopiero powiedzieć o kawie mielonej.

Kawa palona przechowywana w ziarnie traci nawet na kilkodniowem przechowaniu — kawie mielonej szkodzi kilka godzin.

ZAPARZANIE KAWY.

Przystępując do parzenia kawy, pamiętajmy o tem, aby woda była świeżo zagotowana, użyta natychmiast po *zawrzeniu.* Do gotowania wody na kawę trzeba używać naczyń specjalnych (imbryków) przeznaczonych jedynie do wody.

Naczynie w którem zaparzamy kawę musi być utrzymane we wzorowej czystości i wyparzone ukropem przed użyciem.

Nie przetrzymywać nigdy resztek kawy w maszynce, opróżniać sitka i myć, płócząc kilkakrotnie wrzątkiem, a później zimną wodą. Nie używać do mycia imbryków i maszynek *wewnątrz,* mydła, ani proszków do szorowania, a co kilka dni wygotowywać maszynkę i sitka w czystej wodzie, i zawsze po starannem opłókaniu wysuszyć nieprzykryte naczynie, nie wycierając go nigdy ścierką inaczej jak z *zewnątrz.* Sitka po każdem użyciu oczyszczać starannie z osadu, a od czasu do czasu wygotowywać w słonej, później w czystej wodzie. Zamulenie sitek przedłuża proces przeciekania wody przez sproszkowaną kawę i psuje jej smak. Sposoby przyrządzania kawy są zależne od naczyń jakich do tego używamy, a więc: kawę gotujemy, lub parzymy.

Gotowanie kawy *na białą* odbywa się w sposób następujący:

Trzeba wlać do imbryka (najlepiej blaszanego emaljowanego) odmierzoną ilość wody, wrzucić trochę cykorji, zagotować i we wrzącą wodę wsypać

odpowiednią ilość kawy podług norm wyżej wskazanych; gdy woda dwa razy *obleci* sproszkowaną kawę odsunąć imbryk na bok, zalać płyn łyżką zimnej wody (co przyspiesza opadanie fusów na dno naczynia), przykryć szczelnie dopasowaną pokrywką i pozostawić, nie poruszając naczynia, 5 — 10 minut. W przeciągu tego czasu fusy osadza się na dnie, a płyn powinien stać się zupełnie przezroczysty. Nalewać do filiżanek bardzo ostrożnie, aby nie poruszyć osadu.

Dobrym sposobem, jest trzymanie imbryka z kawą przez czas opadania kawy w naczyniu z wrzącą wodą, co ułatwia utrzymanie napoju w tak pożądanej wysokiej temperaturze. Kawę czarną można przyrządzać w ten sam sposób, jednak *bez cykorji.*

Parzenie kawy. Do zaparzania kawy używamy imbryków kamiennych, albo też grubych porcelanowych, zaopatrzonych w sitka, do których wsypuje się zmieloną kawę i przelewa powoli wrzącą wodą. Maszynkę trzeba wstawić w naczynie z gotującą wodą, które ustawiamy na gorącej blasze lub fajerce gazowej, inaczej napój straciłby wysoką temperaturę, gdyż takie przelewanie trwa długo jeżeli ma być prawidłowo wykonane. Sitkami nie trzeba nigdy potrząsać, ani też mięszać łyżeczką sproszkowanej kawy zalanej wodą, bo w ten sposób powodujemy przedostanie się kawy przez otwory sitka i nie otrzymujemy nigdy prawdziwie przezroczystego napoju.

Daleko prostszym i prędszym sposobem zaparzania kawy jest posiłkowanie się maszynkami ogrzewanemi lampką spirytusową, lub prądem elektrycznym. Cały zabieg polega bowiem na napełnieniu rezerwoaru wodą, a sitek odpowiednią ilością sproszkowanej kawy i podpaleniu lampki, lub włączeniu maszynki w kontakt elektryczny. Zaparzanie odbywa się samorzutnie podług indywidualnych wskazań, jakie stosować należy do poszczególnych typów maszynek.

Kawa tak przyrządzana należy bezwzględnie do najsmaczniejszych i najaromatyczniejszych, ma przytem tę wyższość nad gotowaną, lub zaparzaną w maszynkach karlsbadzkich (kamienne, porcelanowe), że zachowuje wrzącą temperaturę, która jest ważnym czynnikiem dla prawdziwych amatorów kawy.

W ostatnich latach ukazały się na naszym rynku handlowym maszynki szklane podgrzewane lampką spirytusową. Są one uznane za ostatnie słowo doskonałości w dziedzinie przyrządzania *Mocci,* albowiem odpowiadają najdalej idącym wymaganiom smakoszów, którzy twierdzą, że zarówno woda przeznaczona do zaparzania kawy, ziarno całe, czy sproszkowane, jak i płyn na podstawie tej wody i zmielonego ziarna przyrządzony nie powinny wchodzić w kontakt z blachą, lub metalem.

Maszynki, o których mowa są całkowicie wykonane ze szkła, a złożone ze szklanej okrągłej bańki przeznaczonej na wodę i klosza, połączonego z bańką szklaną rurką, na której osadzone jest sitko. Sposób zaparzania kawy polega na napełnieniu bańki po szyjkę zimną wodą, osadzeniu klosza, wktóry wsypujemy odpowiednią ilość kawy i podpaleniu lampki spirytusowej. Gdy woda gotować się zacznie, przedostaje się pod wpływem ciśnienia z powrotem do bańki szklanej.

Wadą tych maszynek jest brak przykrycia i podstawki, ułatwiającej umieszczenie klosza, który wyjmuje się przed nalewaniem kawy. Trzeba też dojść do pewnej wprawy w naparzaniu kawy, a mianowicie uchwycić moment w którym trzeba zgasić maszynkę, inaczej obfita, tworząca się na powierzchni kawy piana, łatwo przelewa się przez brzegi. Obawa o pęknięcie bańki szklanej, podgrzanej bezpośrednio płomieniem spirytusowym, obawa która ogarnia każdego nowicjusza, jest niepotrzebna, albowiem maszynki te są bardzo trwałe i zabezpieczone przed wszelkiemi niespodziankami, wymagają jednak delikatnego obchodzenia i utrzymania, jak wszystkie zresztą, we wzorowej czystości, inaczej sitko obciągnięte muszlinem łatwo nabiera przykrej, stęchłej woni.

Kawę trzeba podawać natychmiast po zaparzeniu, lub ugotowaniu. Przetrzymywana traci aromat, a odgrzewana traci podstawową wartość *smaku i aromatu.*

Do kawy białej podaje się gorące mleko, lub gorącą śmietankę. Zarówno mleko, jak i śmietanka powinny być gotowane w chwili podawania, nigdy odgrzewane, gdyż osadzający się na powierzchni mleka, czy śmietanki tłuszcz, tak zwany *kożuszek,* rozpuszczając się przy odgrzewaniu tworzy „oczy“ niesmaczne i ciężkostrawne. Temu właśnie kożuszkowi należy poświęcić słów kilka, jest on bowiem niejednokrotnie kością niezgody.

Amator kożuszka uważa go za *uśmiech losu,* gdy przeciwnie ktoś kto *kożuszków nie lubi* twierdzi i to ze swojego punktu widzenia zupełnie słusznie, że psuje on smak najlepszej kawy. Aby pogodzić tak sprzeczne gusta trzeba wyposażyć serwis do kawy w specjalne sitko, do niczego więcej nie używane i nalewając mleko, czy śmietankę do kawy przeznaczonej dla *wrogów kożuszka* przelewać je przez sitko.

Do kawy białej używa się tylko i wyłącznie filiżanek. W szklankach podają kawę jedynie w drugorzędnych cukierniach i kawiarniach. Filiżanka do kawy może być nieco grubsza, niż do herbaty, a dzisiaj nawet często spotykamy filiżan-

ki z barwnego fajansu, który jest ostatnim krzykiem mody.

Czarną kawę podaje się w maleńkich filiżaneczkach z cieniutkiej porcelany. O ile do białej kawy można *w ostateczności* podać zamiast cukru rąbanego kryształ, o tyle *Mocca* wymaga najprzedniejszego cukru z głowy porąbanego w maleńkie kawałki mieszczące się łatwo w minjaturowej filiżaneczce.

Do czarnej kawy podawanej w godzinach podwieczorkowych można podawać surową kremową śmietankę; do czarnej kawy, jako zakończenie wystawnych wieczornych obiadów, lub kolacyj podaje się koniak, lub likiery.

GRUPA XIII. WYKŁAD 8.

OGRÓDKI

Ogrodnik Architekt STANISŁAW SCHOENFELD.

A. Byliny.

W wykładzie o skupinach wspominaliśmy kilkakrotnie o bylinach, czyli o roślinach zielnych trwałych. Cechą ich jest, że część nadziemna corocznie wyrasta, zwykle kwitnie, a w jesieni zamiera, podczas gdy organy podziemne zachowują siły żywotne. Jako najbardziej znanych przedstawicieli tej grupy roślin można wymienić peonje, kosaćce (Iris), płomyki (Phlox), ostróżki (Delphinium), fijołki, dalje, oraz wszystkie rośliny cebulkowe.

Bogactwo kształtów, wymiarów i barw panuje wśród bylin niesłychane, słusznie więc zdobywają one sobie coraz więcej zwolenników i coraz rozleglejsze zastosowanie. Ledwo śnieg roztaje, zaczynają one kwitnąć i zdobią ogrody przez wszystkie pory roku, bo nieraz aż do grudnia, jeśli ich wcześniej mróz nie zwarzy. Dzięki nim można uniknąć corocznego mozolnego wysiewania kwiatów jednorocznych, corocznego przekopywania i obsadzania nanowo rabat i kwietników. Przeciwnie nawet — byliny dobrze zakorzenione na swojem miejscu przez parę lat coraz bujniej się rozwijają i wspanialej pokrywają kwiatami.

Dzięki nadzwyczajnej różnorodności, można dobrać byliny do wszelkich warunków miejscowych i dostosować do charakteru, który zamierzamy nadać urządzanemu fragmentowi ogrodu. Więc dla bylin, właściwych dzikiemu krajobrazowi, trzeba wynaleźć w ogrodzie odpowiednie stanowisko, albo je sztucznie wytworzyć. Dla jednych najwłaściwszem tłem będą modne obecnie kamienne murki, szczeliny między płytami chodników, między cegłami rumowisk, albo ogródek skalny; dla swoistych gruntom wilgotnym — słoneczne lub półcieniste wybrzeża stawów, strumieni, albo rabaty wokół basenów. Inne nadają się na podszycie rzadko rozmieszczonych zarośli, albo na zakończenie skupin drzew i krzewów, jeszcze inne służą do obsadzania grzęd wzdłuż dróg, ogrodzeń, albo ścian domów.

Wprawdzie byliny odradzają się z roku na rok i nie potrzebują być co wiosna nanowo sadzone, to jednak niesłuszne jest mniemanie jakoby wszystkie zabiegi koło nich ograniczały się do owego posadzenia, i jakoby dlatego obsadzenie ogrodu bylinami mogło stać się źródłem wydatnych oszczędności.

Byliny potrzebują troskliwego pielęgnowania i licznych zabiegów, jeśli mają stanowić istotną ozdobę ogrodu, a zaniedbane, pozostawione własnemu losowi, zarastają wkrótce perzem i innym chwastem, zagęszczają się wskutek wypuszczania rozłogów lub wysiewania się, dziczeją, zaś gatunki słabsze giną, tłumione przez pospolitsze, zwykle rozrastające się bujniej. Niektóre z bylin są *czułe na mrozy*, więc zawsze muszą być na zimę okrywane warstwą liści, igliwia lub mchu. Te z pośród nich, które zachowują liście przez zimę, trzeba osłaniać gałęziami drzew iglastych. Wszystkie byliny *świeżo posadzone w jesieni* trzeba na pierwszą zimę zabezpieczyć od mrozu, choćby w następnych latach były zupełnie odporne na nasze warunki klimatyczne. Niektóre kłącza i cebule trzeba na zimę wyjmować z ziemi i przechowywać w miejscach zabezpieczonych od mrozu.

Poza pieleniem i spulchnianiem powierzchni ziemi, połączonem z usuwaniem zbędnych odrostów i samosiejek, trzeba dostarczać bylinom *dostatecznej ilości wilgoci*. Więc szczególnie w pierwszym roku trzeba je polewać często i obficie, a starsze — przynajmniej w czasie długotrwałej suszy i w okresie kwitnienia. Z polewaniem można też połączyć *zasilanie* nawozami ciekłemi, które najlepiej stosować po obfitych deszczach.

Byliny wyrastające wysoko należy przywiązywać luźno do palików, a przekwitłe kwiatostany usuwać, żeby nie szpeciły roślin, i nie osłabiały ich na wykształcanie nasienia, które się potem wysiewa na grzędach.

W pierwszym roku po posadzeniu byliny

zwykle kwitną słabo i przedstawiają się mizernie, a dopiero w drugim i w następnych ujawniają pełną krasę. Znaczy to, że powinny przez kilka lat pozostawać na tem samem miejscu. Ale gdy, piękne dotychczas okazy zaczynają marnieć, brzydnąć lub przestają kwitnąć, to świadczy, że na dotychczasowem stanowisku ziemię wyczerpały, albo że same się zestarzały, i że trzeba je przenieść na nowe miejsce, w świeżą, dobrze użyźnioną ziemię, a często, że nadmiernie rozrośnięte karpy trzeba podzielić.

Najodpowiedniejszą porą do przesadzania bylin jest wczesna jesień, gdy organy nadziemne zamierają. Wiele bylin można przy tej sposobności rozmnażać, dzieląc kłącza. Ziemię należy przekopać na głębokość 30 — 40 cm, zasilić obficie nawozem przetrawionym (taczka na 1 m. kw.), starannie oczyścić z korzeni chwastów trwałych, a jeśli potrzeba — doprawić piaskiem, albo gliną, miałem torfowym lub ziemią próchnicową. Oprócz obfitego polania roślin świeżo posadzonych, zaleca się pokrycie ziemi warstwą liści lub torfu, zabezpieczającą od wysychania.

Dobieranie zespołów bylin wymaga poznania ich właściwości pod względem wzrostu, pory kwitnienia i barwy kwiatów. Trzeba gatunki i odmiany dobierać w ten sposób, żeby tworzyły harmonijne grupy, albo kontrasty. Można łączyć rośliny tak, żeby rozwijały kwiaty kolejno w ciągu całego okresu wegetacyjnego, albo żeby kwitły wszystkie równocześnie i tworzyły efektowną barwną plamę. W każdym razie jednak należy unikać nadmiernej mieszaniny i pstrokacizny, a sadzić przynajmniej po 3 lub 5 roślin jednakowych grupami, z uwzględnieniem odpowiednich odstępów.

Jak z tych treściwych uwag wynika, pielęgnowanie bylin wymaga nakładu pracy i czasu. Więc chociaż sadzenie roślin zimotrwałych zasługuje w całej pełni na polecenie, to jednak należy obliczyć się z rozporządzalnemi siłami własnemi lub najemnemi. Lepiej narazie posadzić mniej, ale dobrze utrzymać, niż odrazu założyć dużo, a później zaniedbać i zmarnować.

Jeżeli bylin sprowadzonych nie możemy odrazu po otrzymaniu posadzić, to należy je *zadołować* w miejscu półcienistem i zabezpieczonem od wysuszających, ostrych wiatrów. Kłącza, otrzymane w stanie zwiędniętym, zaleca się ułożyć w pomieszczeniu chłodnem, skropić wodą i nakryć płachtą wilgotną albo słomą. Po zjędrnieniu powinny być posadzone albo zadołowane.

Korzenie drobne przeważnie zasychają podczas przesyłki, a pozatem utrudniają sadzenie prawidłowe, więc bez szkody można je obciąć na szerokość dłoni od nasady. Przy sadzeniu świeży nawóz nie powinien stykać się z korzeniami, a ziemię należy mocno ucisnąć, zwłaszcza w jesieni. Polanie bylin w miski, zrobione naokoło każdej rośliny, sprzyja szybszemu osiadaniu ziemi i zespoleniu się jej z korzeniami.

Zwykle po samych kłączach można poznać *jak głęboko* powinny one być posadzone. W ziemiach lekkich, przepuszczalnych można je nakryć grubszą warstwą, niż w spoistych. Peonje np. lubią mieć oczka nakryte warstwą ziemi około 5 cm. grubą.

Racjonalne stosowanie bylin polega na umiejętnem wyzyskaniu ich cech i dostosowaniu do otoczenia. Prawidła te, zaczerpnięte zresztą tylko z praktyki i oparte na osobistem pojęciu o pięknie, nie mogą być uważane za obowiązujące i bezsporne, ale ponieważ nie posiadamy żadnych ustalonych w tym kierunku zasad, więc może kilka uwag i przykładów okaże się tu pożyteczne.

Kasaćce (Iris) wyglądają piękniej na rabatach, albo w wydłużonych grupach o fantazyjnie powyginanych zarysach, niż w dużych, zwartych masach okrągłych lub podobnego kształtu regularnego. Naturalniej też wyglądają w zagłębieniach, lub nad brzegiem wód, niż na wyniosłościach.

Odwrotnie przy *płomykach* (Phlox decussata), które nadają się do sadzenia w postaci grup regularnie zarysowanych.

Peonje pełnokwiatowe nie pasują do części ogrodu o charakterze dzikiego parku, ani do skupin iglastych, natomiast wybornie ożywiają wypieszczone małe ogródki i starannie utrzymywane otoczenie dworu.

Niskie dzwonki karpackie (Campanula carpathica) harmonizują z partjami ogrodu typu leśnego, w których u stóp brzóz i koniferów pokrywa ziemię wrzos lub żarnowiec. Niemniej jednak, posadzone w masie przed kępami *żółtej ruśniatki* (Rudbeckia speciosa) robią miłe wrażenie i w innych częściach ogrodu.

Prześlicznie zdobią *kępy ostróżki* (Delphinium), umieszczone przed sosnami. W ich sąsiedztwie pasują *białe lilje.* Grupa *różowego lubinu* tworzy piękny obraz na tle skupiny liściastej na zboczu, a *niebieski lubin* zaleca się umieszczać *obok żółtych pełników* (srollius). Szlachetne nowe odmiany *tawuł,* czyli koziej brody (spiraca) o olbrzymich liściach, pięknie zdobią półcieniste wybrzeża strumieni, zwłaszcza gdy w ich sąsiedztwie umieścić *paprocie, szkarłatny pysznik* (Monarda didyma) i *szafirowe przetaczniki* błotne (Veronica longifolia).

Dużych rozmiarów kępy wysoko rosnących *bylin o żółtych* kwiatach powinny stanowić zdaleka widzialną barwną plamę na tle lustra stawu, błękitnych świerków lub zarośli liściastych o zabarwieniu ciemno-zielonem albo purpurowem.

Cenną ozdobę stanowią *rabaty bylinowe*

wzdłuż dróg. Należy je ujmować w obwódkę z bukszpanem, sadzoną bezpośrednio wzdłuż skraju drogi. Oto przykład obsadzenia takiej rabaty, szerokości 110 cm., ze wskazaniem pory kwitnienia poszczególnych gatunków: z frontu pasek maruny (Pyrethrum) — maj, czerwiec: ostróżka (Delphinium) Mr. 7. S. Brunton (niebieska), czerwiec — sierpień, co 1 m., pomiędzy, zawilec japoński (Anemone japonica) Géante blanche — sierpień do mrozów. Trzeci szereg: co 50 cm. płomyki (Phlox) „Campbell“ i „Loki“ sadzone tuż obok siebie. Gdy maruna w pierwszym szeregu przekwitnie, można ożywić rabatę, sadząc, pomiędzy, astry jesienne, np. odmianę Herbstzauber.

Wypełnienie słonecznego kątka obok schodów werendowych można wykonać z bylin, uprawiwszy najprzód starannie ziemię, która zwykle w sąsiedztwie fundamentów zawiera więcej gruzu i wapna, niż próchnicy. Następujące zestawienie dałoby kwitnienie od kwietnia do października.

W pierwszym (zewnętrznym) szeregu, jako obwódka — kosaćce karłowe. za niemi kosaćce wysokie, a wśród nich kilka kęp szałwji (Salvia patens compacta) i kilka ostróżek (Delphinium) King of Delphiniums. Za niemi dalje białe, np. Edelweiss. Na poręczach schodów Clematis paniculata, albo Cl. Jackmanni.

Od strony zacienionej można złożyć grupę z fiołków, pierwiosnków, tawuł czyli koziej brody (Spiraca i Astilbe), pysznika (Monarda), zawilców japońskich (Anemone japonica), ślubojawek (Funkia), paproci i tulipanów Darwina.

Od strony północnej niewiele bylin się uda, ale i tu można sadzić paprocie (Aspidium filix mas), mniej wybredne ślubojawki (Funkia), łomikamienie (Saxifraga umbrosa) jako obwódki, Megasca, konwalje, gładysze (Galanthus nivalis) i t. p.

Na skrzyżowaniu dróg można wypełnić wolny trójkąt peonjami (np. Paeonia officinalis rubra plena), ujętemi w obwódkę ze ślubojawki o liściach biało obrzeżonych (Fukia Ovata albo marginata) z pozostawieniem nazewnątrz paska trawnika. Gdy peonje przekwitną, można zadołować wśród nich kilka piennych ułanek, hodowanych w doniczkach.

Oto szereg przykładów. Urozmaiceń mogą być tysiące, ale piękno najracjonalniej ułożonych zespołów zależy od starannego i racjonalnego pielęgnowania. Jeśli dopuścimy do tego, że chwasty przerosną karpy bylin i zagają całą grupę; jeśli perz wysysać będzie pokarmy, przeznaczone dla kwiatów; jeśli odrosty korzeniowe i samosiejki rozpanoszą się i przytłumią karpy posadzone, zabiorą im miejsce, wilgoć i słońce, a zasoby pokarmowe ziemi ulegną wyczerpaniu — to z roboty zrobi się śmietnik i zbiorowisko żałosnych resztek. które nie ozdobią ogrodu, lecz będą go szpeciły.

GRUPA XIII. WYKŁAD 2.

HODOWLA WARZYW

ZOFJA WRÓBLEWSKA

Nawozy sztuczne.

Stosując nawozy sztuczne dajemy roślinom gotowy prawie pokarm — to jest łatwo przez nie przyswajalny, a dla producenta łatwiejszy często do nabycia od obornika. Stosując je jednak musimy znać doskonale nietylko skład tych nawozów, ale także wymagania uprawianych przez nas roślin.

Warzywa, które uprawiamy, możemy podzielić zasadniczo pod względem wymagań pokarmowych na 3 grupy: I grupę stanowić będą te wszystkie warzywa u których spożywamy ich części wegetatywne, a więc kapusty, sałaty, szpinaki i t. p. Przy ich uprawie chodzić nam będzie o jak najbujniejszy wzrost ich liści. Ponieważ dla rozwoju masy zielonej potrzebny jest w ogromnej ilości azot, roślinom tym stosować będziemy duże dawki tego nawozu. Przypuszczając, że w glebie mamy dostateczne ilości fosforu i potasu, azotu możemy dawać nawet 0.8 kg. na 100 m^2. (5 kg. saletry chilijskiej); II grupą będą to rośliny korzeniowe (marchew, buraki, pietruszka i t. p.), a także cebula, czosnek, szparagi, które dla należytego rozwoju tej części jadalnej przez nas, potrzebują dużo potasu. Im więc będziemy stosować odpowiednio większe dawki nawozów potasowych od 0.8 kg. — 1.20 kg. tlenku potasu co po przeliczeniu np. na sól kałuską 27 proc. wyniesie od 3 kg. — 4.5 kg. soli na 100 m^2.

III grupa są to rośliny warzywne, których spożywamy owoce, będą to truskawki, pomidory, oberżynka, banie, te znów dla wytworzenia tej właśnie części nam potrzebnej — potrzebują fosforu, który w dużej ilości wchodzi w skład owoców. Chcąc więc mieć odpowiednio dorodne i w dużej ilości owoce tych warzyw musimy im dać odpo-

wiednie dawki fosforu, oczywista przy dostatecznej ilości azotu i potasu. Stosować można od 0.5 — 1 kg. fosforu na 100 m². co po przeliczeniu na 17 proc. superfosfat wyniesie od 3 — 6 kg. tego nawozu. Poza nawiasem stoją warzywa strąkowe— (fasole, grochy, bób), którym nawozów azotowych możemy nie dawać wcale, gdyż one same dzięki symbjozie z bakterjami azototwórczemi mogą go sobie przyswoić odpowiednie ilości z powietrza. Pomimo to mała dawka azotu zwłaszcza w początkowym stadjum ich wzrostu, może wydatnie podnieść plony.

Z trzech tych zasadniczych nawozów pomocniczych — fosforowe i potasowe dajemy zwykle przed siewem lub sadzeniem warzyw jednorazowo. Azotowy zaś lepiej dawać pogłównie w 2 — 3 dawkach; zaraz po wzejściu względnie przyjęciu się rozsady i później w odstępach mniej więcej dwutygodniowych, gdyż w ten sposób rośliny lepiej go wykorzystają.

Jako nawozy podstawowe rozumiemy: z fosforowych superfosfat i tomasynę — które bywają różno procentowe, z potasowych najczęściej stosowane są sole potasowe o zawartości potasu do 4%, albo kainit. Ten ostatni dawać trzeba na jesieni, aby przez zimę rozłożone zostały trujące dla roślin związki chlorowe. Kainit z powodu niskiej zawartości potasu (11 — 13%), a znacznej ilości balastu nie nadaje się ze względu na duże koszta transportu w miejscowościach zbyt odległych od kopalni.

Nawozy azotowe — saletra chilijska lub sztuczna chorzowska koło 16% azotu, saletra amonowa 35%, oraz siarczan amonowy 20%. Tego ostatniego dajemy całą dawkę odrazu przed siewem lub sadzeniem, gdyż nawóz ten potrzebuje trochę dłuższego czasu, aby stać się przyswajalnym dla roślin.

Oprócz powyżej wymienionych nawozów posiadamy cały szereg wytwarzanych przez fabryki mieszanek nawozowych zawierających w swym składzie mieszaninę różnych pokarmów roślinnych, jak np. „Nitrofos", „Plantogen", „Fruktogen" i t. p., działanie których nie zostało jeszcze należycie wypróbowane.

Wapno. Obornik jako też i nawozy sztuczne działać będą dobrze o ile w glebie będzie odpowiednia ilość wapna. Ponieważ większość naszych gleb uboga jest w ten składnik, stosowanie więc jego, zwłaszcza w warzywnictwie jest konieczne, a to dlatego że wapno: 1) wpływa dodatnio na strukturę gleby — czyni ją gruzełkowatą, 2) neutralizuje kwasy powstające przy rozkładzie resztek roślinnych, a przez neutralizację wpływa na odpowiednie procesy bjologiczne i chemiczne w cieniu stwarzające dobre warunki dla życia roślin, 3) działa uruchamiająco na zapasy pokarmowe gleby.

Wapno dawać możemy jako wapno defekacyjne (o ile w bliskości mamy fabrykę cukru), dając go w stanie niewysuszonym 2 — 3 g. na 100 m², w stanie wysuszonym 30 — 40 kg. Wozimy go zimą, układając w kupki co parę metrów. Na wiosnę wysuszone i zamienione w sypki nawóz — wapno — rozrzucamy i mieszamy z ziemią bronami, lub grabiami. Najlepiej stosować wapno palone w ilości 10 — 16 kg na 100² co 4 — 6 lat. Wapno po rozsypaniu powinno być odrazu wymieszane z ziemią kultywatorem, bądź przyorane. Dawać je będziemy na jesieni przed orką zimową, ale w tym roku kiedy nie dajemy obornika.

Płodozmian.

Uprawianie jednego rodzaju warzyw, kilkakrotnie na tym samym kawałku ziemi, powoduje wyczerpanie się roli — co odbija się niekorzystnie na jakości i ilości plonu. Aby zapobiec temu, wprowadzamy w ogrodzie warzywnym, tak jak to robią rolnicy, płodozmian — czyli kolejne następowanie roślin po sobie. Tembardziej, że i wymagania warzyw w stosunku do świeżego obornika są b. różne. Warzywa takie jak kapusty, kalafiory, sałaty, szpinaki, ogórki — wymagają ziemi najzasobniejszej w pokarmy — damy je w pierwszym roku po nawozie. W drugim roku po oborniku z dodatkiem na wiosnę nawozów sztucznych uprawiamy warzywa korzeniowe, oraz cebulę, czosnek, kukurydzę i t. p. W trzecim roku, a więc najdalej od nawozu pójdą rośliny strączkowe — grochy, fasole szparagowe i na ziarno, bób.

Ponieważ oprócz warzyw jednorocznych mamy b. cenne warzywa wieloletnie jak, szparagi, rabarbar i t. p., musimy i dla nich przeznaczyć odpowiednie stanowisko. W tym celu podzielić trzeba przeznaczony pod uprawę warzyw kawałek na 4 części, z których jedną przeznaczymy pod uprawę warzyw trwałych, a na trzech wprowadzimy wyżej wspomniany płodozmian — nawożąc kolejno jedną z tych części co roku obornikiem.

W ten sposób każdy kawałek dostanie obornik co 3 lata, co w zupełności wystarczy do normalnego rozwoju uprawianych warzyw, tembardziej że dopomagamy nawozami sztucznemi. Płodozmian podany wyżej jest zasadniczy — w ogródkach małych dobrze jest wprowadzić tak przedplony, poplony jak i między-plony, o których będzie mowa w uprawie szczegółowej, a które podniosą znacznie wydajność ziemi.

Niżej przytaczam schemat płodozmianu, na przeciąg uprawy 3-letniej.

Rozsadniki i inspekta.

Wśród uprawianych przez nas warzyw dużo jest takich, które udają się w naszym klimacie, je-

PŁODOZMIAN NA PRZECIĄG UPRAWY 3 LETNIEJ.

	1.	2.	3.	4.
I rok uprawy	**Obornik na jesieni** 1) Kapusty 2) Sałaty 3) Szpinaki 4) Ogórki 5) pomidory	Na wiosnę pełny nawóz sztuczny 1) Korzeniowe 2) Cebule-czosnek 3) Kukurydza	Na wiosnę nawozy potasowe i fosforowe 1) Grochy 2) Fasole 3) Bób	Warzywa trwałe, zasilane co roku potażowym nawozem i pełnym nawozem sztucznym. 1) Szparagi 2) Truskawki 3) Rabarbar 4) Bulwa
II rok uprawy	Na wiosnę pełny nawóz sztuczny 1) Korzeniowe 2) Cebula-czosnek 3) Kukurydza	Na wiosnę nawozy potasowe i fosforowe 1) Grochy 2) Fasole 3) Bób	**Obornik na jesieni** 1) Kapusty 2) Sałaty 3) Szpinaki 4) Ogórki 5) Pomidory	
III rok uprawy	Na wiosnę nawozy fosforowe i potasowe 1) Grochy 2) Fasole 3) Bób	**Obornik na jesieni** 1) Kapusty 2) Sałaty 3) Szpinaki 4) Ogórki 5) Pomidory	Na wiosnę pełny nawóz sztuczny 1) Korzeniowe 2) Cebule-czosnek 3) Kukurydza	

żeli przedłużymy ich okres wegetacji, dając im w pierwszych stadjach wzrostu jaknajlepsze warunki tak pod względem ciepła, wilgoci jak i nawożenia. Innych znów siew, bezpośrednio na miejsce, podnosiłby koszta produkcji przez niepewne wschody, a więc stratę czasu i nasienia. Aby temu zapobiec zastosowano w ogrodnictwie rozsadniki i inspekta.

ROZWIĄZANIE ZADANIA NR. 12

Pani Ady Bureszówny — Żyraków, p. Dębica w Małopolsce.

1) Jakość przetworów mlecznych zależy w pierwszym rzędzie od jakości mleka następnie od sposobu przerabiania tego mleka.

2) Pielęgnacja bydła wywiera wpływ nie tylko na jakość ale i na ilość mleka, krowy odpowiednio czyszczone, pojone, żywione paszami treściwemi — umieszczone w widnej przewiewnej stajni — mające dostateczną ilość suchej ściółki dają mleko o lepszej jakości t. j. o większej zawartości najcenniejszego składnika tłuszczu o który nam głównie w mleku chodzi, — ale mleka tego od krów dobrze pielęgnowanych można więcej uzyskać jak od krów zaniedbanych. Jakość i ilość mleka zależy również od doboru pasz treściwych obfitujących w białko, tłuszcz i węglowodany a także od dobrego i umiejętnego dojenia. Przez dojenie nieumiejętne i nie wydajania do ostatniej kropli mleka tracimy nie tylko mleko o najwyższej zawartości tłuszczu, ale spowodować możemy zmniejszanie wydajności gruczołów mlecznych.

3) O ile mleko dajemy na wirówkę wprost ze stajni nie potrzeba podgrzewać w przeciwnym razie musimy go podgrzać od 35 — do 40 st. C. Utrzymanie wirówki w czystości jest ważnym warunkiem należytej jej działalności. Przed użyciem należy należycie wszystkie miejsco naoliwić specjalną oliwą, gdyż nieodpowiednia szybko niszczy maszynę. Przed puszczeniem wirówki w ruch należy wlać do bębna ciepłej wody, aby go ogrzać. Wirówkę należy puszczać w ruch powoli i przestrzegać by ilość obrotów bębna wynosiła 5 do 6 tysięcy obrotów na minutę — a gdy osiągnie rów-

nomierny pełny bieg należy zupełnie otworzyć kurek dopływowy. Nie należy w czasie ruchu hamować bębna, ani zdejmować odbieraczy mleka. Podczas wirowania na wewnętrznej ścianie bębna wydzielają się z mleka wszystkie zanieczyszczenia tworząc tak zwany „kożuch", który należy spalić a po skończeniu wirowania wszystkie części składowe wirówki gruntownie oczyścić i ustawić w ciepłem przewiewnem miejscu, nie zapominając o przeczyszczeniu otworów odprowadzających chude mleko i śrubki wylotowej dla śmietanki. Niedokładne mycie może spowodować wady mleka, a temsamem i masła.

4) Do zmaślania najlepiej wziąść śmietanę kwaśną, gdyż masło z niej jest trwalsze.

5) Proces zmaślania zależy od wielu czynników jak zawartości i jakości tłuszczu w śmietanie jej kwasowość i temperatura oraz budowa maślnicy. Najpraktyczniejsze są maślnicy „Victoria" łatwe w użyciu i bardzo proste. Temperatura śmietany najodpowiedniejsza to około 17 st. C. przy tej temperaturze zmaślanie trwa około 30 minut. Pierwsze obroty maślnicy wykonuje się powoli późniejsze nie powinny być szybsze jak 40 — 45 razy na minutę, przy końcu zaś zmaślania trzeba wolno obracać by masło nie zbiło się w wielkie grudy z których później nie można dobrze usunąć maślanki wskutek czego masło jest niesmaczne i prędko się psuje. Zrobione masło powinno mieć wygląd ziarnek prosa o tłustym połysku. Po zrobieniu masła należy go wyjąć z maślnicy najlepiej sitem włosianem wypłókać na misce zimną, czystą wodą przez co podnosi się jego trwałość i smak. Następnie poddajemy masło wygniataniu bądź to ręcznie łopatką, bądź też na wygniatarce. Nie należy jednak masła myć przy równoczesnem wygniataniu na wygniatarce, gdyż wtedy wgniatamy w masło wodę. Długie wygniatanie może zniszczyć strukturę masła. Jeżeli mamy solić masło, sól powinna być czysta i drobna.

6) Dobrze solone masło przechowuje się 4 — 6 miesięcy. Gdy jednak jest ono w gorszym gatunku wówczas traci na wartości, jełczeje i pleśnieje. Najlepiej przechowywać w polewanych naczyniach kamiennych, które przed użyciem należy dobrze wyparzyć wrzącą wodą i wytrzeć wewnątrz solą. Masło ubija się nader szczelnie prawie do wierzchu, potem zalewa się topionem masłem, a na zastygłe masło kładzie się odpowiednio wykrojony i wyparzony w gorącej wodzie papier pergaminowy, poczem zagipsowuje się lub zalewa parafiną i stawia w chłodnem miejscu. W każdym razie przechowywanie masła jest dość znacznem ryzykiem, bo wrazie zepsucia się masła ponosimy dotkliwe straty.

Drugim sposobem jest topienie masła. Masło topione nawet przez rok może być przechowywane. Podczas topienia masła czysty tłuszcz spływa ku górze poczem chochlą zbiera się pianę, a tłuszcz zlewa w wyparzone kamienne naczynie, które po zastygnięciu również się pergaminem zakrywa. Masła topionego otrzymuje się około 80 proc. pierwotnej wagi.

Trwałość i jakość masła zależy od wielu czynników jak od jakości paszy, którą bydło żywimy, należytego chłodzenia i zakwaszenia śmietany, temperatury śmietany użytej do wyrobu masła, solenia, farbowania, a wreszcie wygniatania i przechowywania.

7) Wszelkie naczynia w mleczarstwie używane, a przedewszystkiem skopce do dojenia i zbiorniki na mleko, winny być z blachy cynowanej, a przed użyciem wymyte w gorącej wodzie z sodą, wypłókane w zimnej wodzie i wysuszone na powietrzu. Do szorowania naczyń i przyrządów drewnianych używa się szczotek ryżowych. Jeżeli do cedzenia mleka używa się szmatek, który to sposób jest najtańszy i najpraktyczniejszy należy je często prać lub gotować. W mleczarniach posiadających parę — naczynia po wypłókaniu powinny być wyparzone poczem znów zimną wodą spłókane. Lokal mleczarni należy conajmniej trzy razy do roku wybielić. Wirówki, wygniatarki, maślnice oraz inne maszyny i naczynia mleczarskie powinne być natychmiast po użyciu gruntownie wyczyszczone.

Ada Bureszówna

Żyraków, p. Dębica, Małopolska.

UWAGA: Zadanie opracowane bardzo rzeczowo, z dużą znajomością przedmiotu.

Wydawca: Tow. Wyd. „BLUSZCZ"
Warszawa, Plac Zamkowy Nr. 9.
Tel. 239-40. Konto P. K. O. 22.355

Kierowniczka Kursów (Red. Odpow.)
WANDA DOBRZAŃSKA

Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz" — Warszawa, Rymarska 8. Tel. 244-18.

Książka Rachunkowa Kobiety Polskiej

o wygodnym, dużym formacie, w estetycznej oprawie,

w opracowaniu P. ELŻBIETY

Czy nigdy nie dokuczyło Pani notowanie codziennych wydatków na świstkach i kartkach, które się łatwo gubią, albo nawet w specjalnych zeszytach i notesach, gdzie każdorazowo trzeba kreślić odpowiednie rubryki, albo notować na jednej stronicy: kwiaty na imieniny przyjaciółki, polędwicę na obiad i pończochy? Ileż czasu wymaga rozejrzenie się w tym sposobie układania budżetu i jakże trudno wprowadzić doń jaką taką równowagę!



Książka Rachunkowa Kobiety Polskiej

oszczędzi pani wszystkich przykrości, niedokładności i kłopotów zawiera bowiem dokładnie przemyślane rubryki wszystkich możliwych w rodzinie wydatków i wpływów, zarówno codziennych, jak rzadziej spotykanych. Każda z nich jest o tyle obszerna, że bez krępowania się miejscem pomieścimy w nich każdy tekst, dowolnym charakterem pisma. Książka ta posiada jeszcze jedną ważną zaletę: możność rozpoczęcia porządnych rachunków od każdego dnia — tak, aby dowolnie obrana przyszła rocznica budżetowa dała nam pełne zadowolenie z wprowadzenia ładu w najważniejszą dziedzinę życia, przejrzystego obrazu domowej buchalterji — i, miejmy nadzieję — wybitnie zmniejszonej rubryki „długi“ ze znacznym przyrostem „oszczędności“.

Proszę koniecznie zapoznać się z tą „KSIĄŻKĄ RACHUNKOWĄ“, która dzięki wytwornej oprawie, godna jest znalezienia się w najpiękniej umeblowanym saloniku — a niezawodnie Pani się z nią zaprzyjaźni.

Cena 2 zł.

Z przesyłką pocztową 2 zł. 50 gr.

Nabywać i zamawiać w Tow. Wyd. „BLUSZCZ“ — Warszawa, Plac Zamkowy 9, oraz we wszystkich księgarniach.

Konto P. K. O. Nr. 13.555.